伯裘英文書院

中國語文科中四級

中文補充教學(十二)

快樂之源 岑逸飛

由美國到亞州巡回講學，現今在香港逗留兩週的心理專家顧莊遜博士，據說要在香港傳授快樂。他有一套課程，名曰「緊
張鬆馳法」，共十二個步驟，教人鬆馳心理緊張，使生理狀態保持協調。每一步驟需要一星期時間熟習，只要每天花五分鐘時間練習便可。功成之後，身體就有了「本能反應」，沒有煩惱云云。

筆者看到這則新聞，對這位顧莊遜博士既羨且妒。未知在股市中常感精神緊張的股民，會有多少人參加這個課程？不過，顧
莊遜有了哈佛大學心理學博士的名堂，相信客似雲來，賺個盤滿砵滿。可是筆者對這套「快樂課程」能否導致快樂，大表懷疑；然而也不敢肯定顧莊遜博士是引人上當騙人金錢的「學棍」。筆者自己是一個十分快樂的人，為免人誤會，因此事先聲明，鄙人傳授快樂，分文不收，以示清白。

筆者認為，快樂之道，是源於健全的人生觀，因此在這裏介紹羅素所寫的一本書：征服快樂。羅素這本書聲明是寫給普通人
看的，但裏面所包含的知慧和哲理，熠熠生光。羅素在該書裏首先分析不快樂的原因，諸如嫉忌、煩厭、害怕公眾輿論等現代人的通病。現代人醫治這類通病的藥方，通常是尋求刺激，打麻雀、賭馬、開瘋狂舞會等種種方法，然而刺激之後，仍然是一片空虛，不快樂如故。即使家財億萬之人，他們尋求刺激儘管可以豪奢，例如遊世界或往非州打獵，但精神空虛，和窮人的不快樂無異。

然則快樂的秘訣在哪裏？一言以蔽之，就是熱愛生命。一個熱愛生命的人，對世間事事物物充滿興趣，不知老之將至，唯恐生命過於短促。此所以羅素常言婦女比男人較不快樂，因為一股來說婦女的興趣範圍較窄，她們不喜歡談政治，不喜歡體育活動(足球比賽絕少女性觀眾可見一斑)，而整天沉迷於搬弄是非，說東家長西家短。當然。筆者絕無意於歧視女性，這是歷史傳統使然。婦解運動應該打破這一傳統，多多培養羅素所說的「不受個人情感影響的興趣」(Impersonal interest)，花多些時間從事有創造性和呂有建設性的活動，則快樂必如泉湧。

(討論問題)
一. 作者自認是一倨十分快樂的人，他有甚麼獨得之秘？你有同感嗎？
二. 作者引羅素之言，認為婦女一般比男人不快樂，你同意嗎？為甚麼？
三. 你認為快樂是甚麼？試具體到出十種情況。可用以下的表達方式：
「快樂是可以自由自在地閱讀自己心愛的書，而不用考試。」
四. 你有過不快樂的經驗嗎？試分析某次感到不快樂的原因，並想想解決之道 。